

КАЛЕНДАРЬ
тестирования видов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» с I-XI ступень (с 6 до 70 лет и старше) на январь 2021 года

Дата	Время	Вид испытания (тест)	Место тестирования	Примечание
13 января	10.00 час.	Легкая атлетика (смешанное передвижение на 1000 м, бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м, бег на 30 м, 60 м, 100 м, челночный бег 3*10 м)	Манеж (стадион «Амур»), (Региональный центр спортивной подготовки, ул. Ленина, 160)	– паспорт (копия); - наличие мед. допуска; – спортивная одежда и инвентарь; - без опозданий (10.00 час.)
20 января	12.00 час.	- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - Поднимание туловища из положения, лежа на спине - Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - Подтягивание из виса на высокой перекладине	Игровой зал МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская, 6)	– паспорт (копия); - наличие мед. допуска; - спортивная одежда и сменная обувь; - бахилы (для сопровождающих); - вход в зал без опозданий (12.00 час.)
22 января	11.30 час.	Стрельба из электронного оружия	Игровой зал МУ СОК «Юность» (ул. Краснофлотская, 6)	– паспорт (копия); - наличие мед. допуска; - вход в зал в 11.30 час.
27 января	11.00 час.	- Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км и 5 км (с I по IX возрастные ступени). - Передвижение на лыжах на 2 км и 3 км (с X по XI возрастные ступени).	Лыжная база «Динамо» (пгт Моховая Падь)	– паспорт (копия); - наличие мед. допуска; - спортивная одежда; - спортивный инвентарь.

В ходе подготовки и проведения тестирования возможно изменения!

По вопросам выполнения нормативов ВФСК ГТО обращаться в центр тестирования по т. 77-26-05

Руководитель Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов ВФСК ГТО



А.В. Мамонтов